

汁を全て飲んだ場合約59g、飲まなかった場合でも約29gの塩分が入っています。1日の塩分摂取目標量は、男性99以下、女性7.59以下です。

### みそ汁塩分測定会

#### おうちのみそ汁

#### 計ってみそ!

味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

#### ■ 日程・場所

・ 1月24日(金)  
午前9時30分～11時  
場所…きらら館研修室

#### ・ 2月27日(木)

午前9時30分～11時  
場所…ゆうゆう館小ホール

#### ■ 定員

各日10名(先着順)

※前日までにお申し込みください。

#### ■ 費用

無料

#### ■ 持ち物

味噌汁(1000cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください。)

#### ■ 申し込み・問い合わせ先

健康増進課  
☎(52)1116

### メタボ予防教室に

#### 参加しませんか?

健診結果がちよつと高めかなと思つたら要注意! 教室に参加して一緒にメタボ予防に取り組みませんか?

#### ■ 対象者

下野市民で健康診断を受けた方

#### ■ 場所

きらら館研修室

#### ■ 申し込み締め切り

1月21日(火)

#### ■ 費用

無料

#### ■ 日時

1月28日(火)  
午前9時30分～午後1時30分(受付…午前9時15分)

#### ■ 内容

① 打倒メタボ!メタボについて学ぼう  
② ヘルシー食の試食  
③ 自分の食事を見直そう! 食事に関する耳寄り情報をお伝えします

#### ④ 室内でできる楽々運動

■ 持ち物 健診結果・筆記用具・運動できる服装・タオル

#### ■ 申し込み・問い合わせ先

健康増進課  
☎(52)1116

### 目指せ!血液サラサラ!

#### 脂質異常症予防教室

コレステロールについて気になる方を対象に教室を開催します。

普段、食事の量や塩分など気をつけているけどなかなか改善しない方、これから生活改善に取り組みたい方など、ぜひご参加ください!

#### ■ 対象者

下野市民で健康診断を受けた方

#### ■ 募集人数

30名程度(定員になり次第締め切り)

#### ■ 日時

2月21日(金)  
午前9時30分～11時30分

#### ■ 場所

保健福祉センター

#### ■ 内容

① 脂質異常症(高コレステロール)ってどういう病気?  
② 脂質異常症を予防する食生活って?自分の食事の傾向を知ろう!  
③ 脂質異常症予防食の試食

#### ■ 持ち物

筆記用具、健診結果

#### ■ 申し込み・問い合わせ先

健康増進課  
☎(52)1116

## ■ 保健メモ ■ 1月号 1月16日→2月15日

月 日	受付時間	内 容	対 象 者	場 所
1月20日(月)	13:00～14:00	9か月児健診	平成25年3月生まれ	ゆ
1月22日(水)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ・子)	事前申し込み必要	ゆ
1月24日(金)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ・子)	事前申し込み必要	南
1月25日(土)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ・子)	事前申し込み必要	き
1月28日(火)	13:00～14:00	4か月児健診	平成25年9月生まれ	ゆ
1月29日(水)	9:45～10:00	赤ちゃん広場	平成25年10月生まれ	ゆ
	13:15～13:30	フレッシュママ・パパ教室 レッスン1	出産予定日が平成26年4月～6月の方 事前申し込み必要	ゆ
2月2日(日)	9:00～11:00	フッ素塗布	年中児～小学2年生(H17.4.2～H21.4.1生まれ) の下野市民	き
2月4日(火)	13:00～14:00	3歳児健診	平成22年11月生まれ	ゆ
2月12日(水)	9:45～10:00	ポピーくらぶ	育児相談:0歳～就学前のお子さん リトミック:1歳6か月～就園前のお子さん	き

■ 内容:特・後・が・ヤ・子…特定健診・後期高齢者健康診査・がん検診・ヤング健診 子…子宮頸がん受診可能の日

■ 場所:ゆ…ゆうゆう館 き…きらら館 南…南河内公民館